

Shipli mit Rotwein - Zwiebeln

Kategorien: Nudeln, Küche

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Shipli
500	Gramm	Kleine Schalotten
1	Dose	(ca. 250 g) geschälte Tomaten
250	ml	Trockener Rotwein
3	Essl.	Olivenöl
2	Essl.	Aceto Balsamico
1	Teel.	Brauner Zucker
		Salz, Pfeffer
		Petersilie
		Parmesankäse, grob gehobelt

Anleitung:

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Schalotten pellen, größere müssen halbiert werden. In der Pfanne bei mittlerer Hitze mit Olivenöl anschwitzen. Den Zucker zugeben, leicht karamelisieren. Mit Rotwein ablöschen. Pfanne mit Deckel schließen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen lassen. Geschälte Tomaten dazugeben. Mit Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach noch ca. 10 Min. köcheln lassen.

2. Gleichzeitig Shipli in Salzwasser ca. 7 Min. kochen (bissfest). In einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen. Rotwein-Schalotten und Tomaten darübergeben und mit Petersilie und gehobeltem Parmesan bestreuen. Servieren.

Durchschnittliche Nährwerte pro

Portion, kalkuliert anhand der rohen

Zutaten:

Brennwert 2357 kJ (558 kcal)

Eiweiß 19 g

Fett 15 g

Kohlenhydrate 78 g